

# Selbstfürsorge

**Wie sehen Emotionen aus? –  
Vorlage für Lehrkräfte**

**Reflexion und Diskussion**

# Wut ●

## Reflexion & Diskussion (Variante A)

- Sieht Wut für jede\*n anders aus?
- Habt Ihr die Wut gemalt, die Ihr selber fühlt oder die, die Ihr bei anderen gesehen habt?
- Seid Ihr schnell wütend?
- Wie macht sich Wut körperlich bemerkbar (z. B. roter Kopf, schneller Puls)?
- Was macht Ihr, wenn Ihr bemerkt, dass Ihr wütend werdet?
- Kennt Ihr Möglichkeiten, wieder ruhig zu werden? Oder reagiert Ihr Euch ab?
- Wie beeinflusst Wut unser Verhalten (gegenüber anderen)?

## Reflexion & Diskussion (Variante B)

- Kommen Euch die Phasen der Wut bekannt vor?
- Wann wart Ihr das letzte Mal so richtig wütend? Was habt Ihr dann gemacht?
- Was hilft Euch gegen die Wut?
- Was von unserer Liste habt Ihr noch nicht ausprobiert?
- Könntet Ihr Euch vorstellen, etwas Neues auszuprobieren?
- Was findet Ihr besonders interessant?

# Stress ●

- **Sieht Stress bei allen gleich aus?**
- **In welchen Situationen bekommt ihr Stress?**
- **Wie macht sich bei euch Stress körperlich bemerkbar?**
- **Wann wart ihr das letzte Mal so richtig gestresst? Was habt ihr dann gemacht?**
- **Was hilft gegen Stress?**